Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich
Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)
Email: islomjonruzimatov@gmail.com

BOSQON ULOQTIRUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15601342

Annotatsiya: Mazkur maqolada bosqon uloqtiruvchilarining sport tayyorgarligini pedagogik nazorat qilishning ilmiy asoslari, nazorat shakllari va samarali metodlari haqida fikr yuritilgan. Muallif tomonidan pedagogik nazoratning asosiy vazifalari va nazorat turlari (bosqichli, joriy, tezkor) tavsiflangan holda, bosqon uloqtiruvchilarning tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun maxsus testlar va ularning ilmiy-metodik asoslanganligi bayon etilgan. Shuningdek, nazorat me’yorlarini aniqlashda qo‘llaniladigan metodologik yondashuvlarning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilarning tayyorgarligi tizimini modernizatsiya qilish, individual xususiyatlarni hisobga olish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot jarayoni, uloqtirish, mashq, nazorat, nazorat mashqi, tezkor nazorat, tezkor-kuch

Kirish

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ 5282–son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari va boshqa normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish muaayan darajada xizmat qiladi.

Har qanday malakaga ega bosqon uloqtiruvchilar tayyorgarligi - murakkab ijodiy jarayon bo‘lib, yuklamalar tuzilmasining zamonaviy tamoyillarini bilish hamda sportchilarning individual xususiyatlariga muvofiq holda ularni qo‘llash ko‘nikmalarini nazarda tutadi. Bu murakkab masalalarni hal etishga sportchilar tayyorgarligi darajasini maxsus ilmiy asoslangan holda nazorat qilish tizimi yordam beradi. Nazorat qilish va birinchi galda eng axborotli nazorat vositalarini aniqlash muammolariga ko‘p sonli ilmiy ishlar bag‘ishlangan. Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat deganda sportchi tayyorgarligining turli tomonlarining rivojlanishini asoslangan holda boshqarish uchun shug‘ullanuvchilar holatini baholashga imkon beruvchi vositalar, metodlar va metodik usullar yig‘indisi tushuniladi .

Pedagogik nazorat sportchi faoliyatiga va holati to‘g‘risida axborot olish uchun asos hisoblanadi. U belgilangan nazorat me’yorlariga muvofiq qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari va metodlari samaradorligini aniqlash, sport formasining rivojlanishi dinamikasini aniqlash va sport natijalarini bashorat qilish uchun qo‘llaniladi. Pedagogik nazoratning vazifalari quyidagilardan iborat: mashg‘ulot yuklamalarning hisobga olish sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash rejalashtirilayotgan sport natijasiga erishish imkoniyatlarini aniqlash: musobaqalardagi hatti-harakatlarni, shu qatorda sportchi bo‘lib turgan holatini baholash.

Pedagogik nazoratning asosiy metodlari tizimlashtirilgan pedagogik kuzatuvchilar va

sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini ularning maksimal namoyon bo‘lishini ta‘minlayotgan fiziologik funksiyalarning zo‘riqish darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari hisoblanadi.

Bosqon uloqtiruvchi sportchining holatiga qarab nazoratning uchta asosiy turi ajratiladi, ularning har biri ma’lum bir axborotni saqlaydi;

- Bosqichli nazorat mezosikldagi (oylik, tayyorgarlik bosqichi) ta’sirini aks ettiradi.
- Joriy nazorat bir nechta mashg‘ulotlardan so‘ng tezkor mashg‘ulot ta’sirini baholaydi.
- Tezkor nazorat bitta mashg‘ulot yoki uning qismining ta’sirini baholaydi

Sport metrologiyasida uchta turdagi me’yoriy ko‘rsatkichlar farqlanadi.

Bular qiyosiy, individual va zarur me‘yorlar. Bosqon uloqtiruvchi sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimida zarur me‘yorlar katta ahamiyatga ega. Ular inson hayoti oldiga qo‘yadigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun nima qilishni bilishi kerakligini tahlil qilishga asoslangan.

Boshqacha aytganda nazorat me’yorlari bosqon uloqtiruvchi sportchilar uchun ko‘p yillik tayyorgarlikning muayyan bosqichida rejalashtiriladigan sport natijalari darajasiga to‘liq javob berishi kerak.

“Me’yor” tushunchasiga ta’rif berish va undan chetga chiqishlarni aniqlash uchun metodologiyadan foydalaniladi. Unga muvofiq qandaydir baholash mezonlarini tanlashda yoki turli xil shkalalar yoki quyidagi usullar: o‘rta va standartlar metodi, dinamik kuzatuvlar metodi qo‘llaniladi. Birinchi metodning mohiyati muayyan yoshga, jinsga mansub va malakaga ega sportchilar guruhini ommaviy tekshirishlar natijasida olingan standartlarni ishlab chiqishdan iborat. Me’yorlarni dinamik kuzatuvlar yo‘li bilan aniqlash yetarlicha ancha uzoq vaqt davomida bir xil sportchilarning o‘ziga qandaydir ko‘rsatkichlarni muntazam qayd qilib borishni nazarda tutadi .

Bosqon uloqtiruvchilarda tezkor-kuch va texnik murakkab sport turlarida kompleks nazorat marfofunksional belgilar, oliy asab faoliyati xususiyatlari va shaxsiy sifatlarini namoyon bo‘lish darajasi, koordinatsion qobiliyatlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini aniqlashni nazarda tutadi.

Bosqon uloqtiruvchilarning texnikasini obyektiv baholash, ularning potentsial imkoniyatlari to‘g‘risida xato hulosalarga kelmagan holda baholash lozim. Rivojlanish darajasi yuqori bolgan bosqon uloqtiruvchilar o‘smirlar chempionatiga yo‘naltirilganlar. Ulardan keyin, odatda, o‘zlarining uzoq davom etmagan sport faoliyatini yakunlaydilar. Bosqon uloqtiruvchilarning texnikasi mashg’ulot, musobaqa jaryonida ancha takomillashadi. Buning natijasida texnik tayyorgarlik darajasi rivojanib, katta muvaffaqiyatlarga erishadilar .

Bir qator mualliflar tomonidan yengil atletikaning tezkor-kuch turlarida malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi holati va rivojlanishi darajasini tezkor nazorat qilish uchun axborotli ko‘rsatkichlar aniqlangan xususan, harakat boshlanishning latent vaqti, bittalik harakat vaqti, kichik amplituda bo‘yicha harakatlarning maksimal sur’ati, to‘laqonli qobiliyati, qo‘l va gavda dinamometri, kuch bo‘yicha assimetriya koofitsenti, startdan va yurib turib 30 m ga yugurish, yadroni pastdan oldinga otishni baholovchi testlar shular jumlasidandir. Ushbu nazorat sinovlarining ko‘pchiligi bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazilgan va ularning moslik darajasi me’yorlari ishlab chiqilgan:o‘rta va past.

Yengil atletikaning uloqtirish turlarida sportchilarning tezkor-kuch sifatlari darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar tavsiya qilinadi:

Turgan joydan va uch hatlab uzunlikka sakrashlar, shtanga bilan o‘tirib-turishlar, shtangani ko‘krakka ko‘tarish, shtangani dast ko‘tarish, qo‘llarni birlashtirish va uzatish, pastki startdan va start oldi 30 m ga yugurish. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun yadroni pastdan oldinga otish, yadroni bosh ustidan orqaga otish, turgan joydan yadroni ikki qo‘lda otishlar eng samarali testlar hisoblanadi.

Bunday nazorat pedagogik mashqlar uloqtiruvchining umumiy tezlik-kuch tayyorgarligini aniqlashga imkon beradi. Biroq bu

testlar bosqon uloqtiruvchining va uning potentsial imkoniyatlarini faqat bilvosita baholash imkonini beradi. Shuningdek, o‘quv –mashg‘ulot jarayonida turli xil snaryadlarni yadro disk uloqtirish bilan (pastdan oldinga – yuqoriga, orqaga va h.k) bog‘liq testlar tavsiya qilingan va amalga oshirish tavsiya etiladi.

Shu bilan birga, ushbu nazorat testlari, o‘zining afzalligiga qaramay, aniq sport natijasiga maqsadli yo‘naltirilgan. Bu metod rejalashtirilgan sport natijasi va unga oshirishni ta’minlovchi model tavsiflarni hisobga olishgan xolda asoslanadi. Shunday qilib, bosqon uloqtiruvchi sportchilar pedagogik nazorati tizimida mo‘ljal sifatida malakali sportchilarga xos bo‘lgan nisbiy ko‘rsatkichlardan foydalanish me’yoriy talablarning yanada yaqindan uzviy bog‘liqligini ta’minlaydi.

Xulosa. Sportchilar harakat apparatining uzoq muddatli moslashish muammosi yetarlicha nazariy asosga ega. Ilmiy – metodik adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu sport mashg‘ulotining zamonaviy tizimini takomillashtirishda eng jiddiy yo‘nalishlardan biridir. Zamonaviy ilmiy ma’lumotlar shundan dalolat beradiki, sportchilarning maksimal shiddatli aniqlik lokomotsiyalarga uzoq muddat moslashishi masalalari sport mashg‘ulotining mazmuni va samarasini tashkil qilinishini belgilab beradi. Maxsus ilmiy – metodik adabiyotlar tahlilidan aniqlanadiki, uloqtiruvchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi masalalariga zamonaviy tadqiqotlarda katta ahamiyat qaratiladi. Bu esa shunga bog‘liqki, kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish bosqon uloqtiruvchilarning sport texnik mahorati o‘sish uchun eng muhim vosita hisoblanadi. Aniqlanishicha, maxsus kuch sifatlarining rivojlanish samaradorligi mashg‘ulot jarayonini doimiy ravishda boshqarib turishi bilan belgilandi. Yengil atletikaning uloqtirish turlarida sport yutuqlari darajasi o‘ta yuqori, uning zamonaviy rivojlanish bosqichida taraqqiy etgan tayyorgarlik metodlari alohida ahamiyat kasb etar ekan. Shu bilan birga, sport amaliyotiga uloqtiruvchilar tayyorgarligini boshqarish subektiv tahlil va mashg‘ulotning emperik tajribasi asosida, individual mashg‘ulot dasturlarini tuzishda ilmiy-metodik jihatdan yetarlicha asoslanmagan holda amalga oshirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PF-6199-sonli “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-114-sonli “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. T.: 2005. - 261 b.

5. Ruzimatov I.E. Sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchilarni texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish. Dissertasiya. Chirchiq 2024 y 79-83 b.